

2025年10月

献 立 表

金町保育園(離乳食 後期食)

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				午後食	栄 養 値
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 水	あんじうどん じゃが芋の煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、 じゃがいも、片栗粉 ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、無添加 味噌	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、無添加 味噌	にんじん、はくさ い、なす、たまね ぎ、こまつな	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 259 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 3.3 g カルシウム 103 mg
02 木 27 月	軟飯80g 鶏そぼろとピーマン煮 トマト キャベツスープ	米、さつまいも、片 栗粉 鶏ひき肉、無添加 味噌	トマト、たまねぎ、こ まつな、キャベツ、 ピーマン	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	さつま芋軟飯 味噌汁(小松菜)	エネルギー 290 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 2.5 g カルシウム 42 mg	
03 17 金	しらすとキャベツの軟飯 じゃが芋煮 味噌汁(わかめ)	米、じゃがいも、片 栗粉 鶏ひき肉、しらす干 し、無添加味噌	はくさい、にんじ ん、なす、キャベ ツ、生わかめ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 白菜と人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 277 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 2.5 g カルシウム 27 mg	
04 土	みそじうどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼 ふ、片栗粉 ヨーグルト(無糖)、 無添加味噌	ブロッコリー、はくさ い、かぼちゃ、こま つな、にんじん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g かぼちゃの煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー 251 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 2.3 g カルシウム 113 mg	
06 20 月	軟飯80g かれいの煮付け ひじきの煮物 味噌汁(冬瓜)	米、片栗粉 かれい、無添加味 噌	にんじん、とうが ん、たまねぎ、こま つな、いんげん、 ひじき	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 小松菜と玉ねぎ煮 味噌汁(人参)	エネルギー 269 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 1.1 g カルシウム 56 mg	
07 21 火	軟飯80g 鶏そぼろのトマト煮 きゅうり煮 ブロッコリースープ	米、片栗粉 鶏ひき肉、無添加 味噌	きゅうり、ブロッコ リー、はくさい、に んじん、トマト、たま ねぎ、だいこん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 大根煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 271 kcal たんぱく質 8.1 g 脂 質 2.5 g カルシウム 33 mg	
08 22 水	ツナうどん かぶの含め煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片 栗粉 ヨーグルト(無糖)、 ツナ水煮缶、無添 加味噌	かぶ、にんじん、ほ うれんそう、なす、 たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g キャベツ煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 241 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 2.4 g カルシウム 95 mg	
09 23 木	軟飯80g ほうれん草の納豆あえ 人参のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ)	米、片栗粉 挽きわり納豆、無 添加味噌、かつお 粉	にんじん、ほうれん そう、たまねぎ、し いたけ、えのきたけ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	きのこあんかけ軟飯 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 267 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 1.8 g カルシウム 37 mg	
10 24 金	マー婆ーなす丼風 トマト 小松菜スープ	ゆでうどん、米、片 栗粉 ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、しらす干 し、無添加味噌	トマト、はくさい、ほ うれんそう、なす、 たまねぎ、こまつ な、にんじん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	しらすじうどん プレーンヨーグルト	エネルギー 272 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 4.2 g カルシウム 137 mg	
11 25 土	あんじうどん じゃが芋煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、 じゃがいも、片栗粉 ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、無添加 味噌	たまねぎ、ほうれん そう、にんじん、 キャベツ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g キャベツあえ 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 273 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 4.0 g カルシウム 95 mg	
14 28 火	軟飯80g 鮭の煮付け プロッコリーのごまあえ 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉 さけ、無添加味噌、 すりごま	ブロッコリー、かぼ ちゃ、なす、かぶ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g かぼちゃの煮物 味噌汁(茄子)	エネルギー 296 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 2.1 g カルシウム 33 mg	
15 29 水	みそじうどん じゃが芋の煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、 じゃがいも、片栗粉 ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、無添加 味噌	ほうれんそう、にん じん、たまねぎ、だ いこん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	青菜と玉ねぎのあんかけ軟飯 味噌汁(大根)	エネルギー 280 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 4.1 g カルシウム 101 mg	
16 30 木	軟飯80g 鶏そぼろと玉ねぎのとろみ煮 ほうれん草と人参煮 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉 鶏ひき肉、無添加 味噌	たまねぎ、ほうれん そう、にんじん、は くさい、なす、かぶ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 白菜煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 273 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 2.5 g カルシウム 34 mg	
31 金	白身魚とトマトの軟飯 かぼちゃ煮 キャベツスープ	ゆでうどん、米、片 栗粉、焼ふ ヨーグルト(無糖)、 かれい	かぼちゃ、ほうれん そう、にんじん、トマ ト、たまねぎ、キャ ベツ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	お麸うどん プレーンヨーグルト	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 2.6 g カルシウム 106 mg	

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

